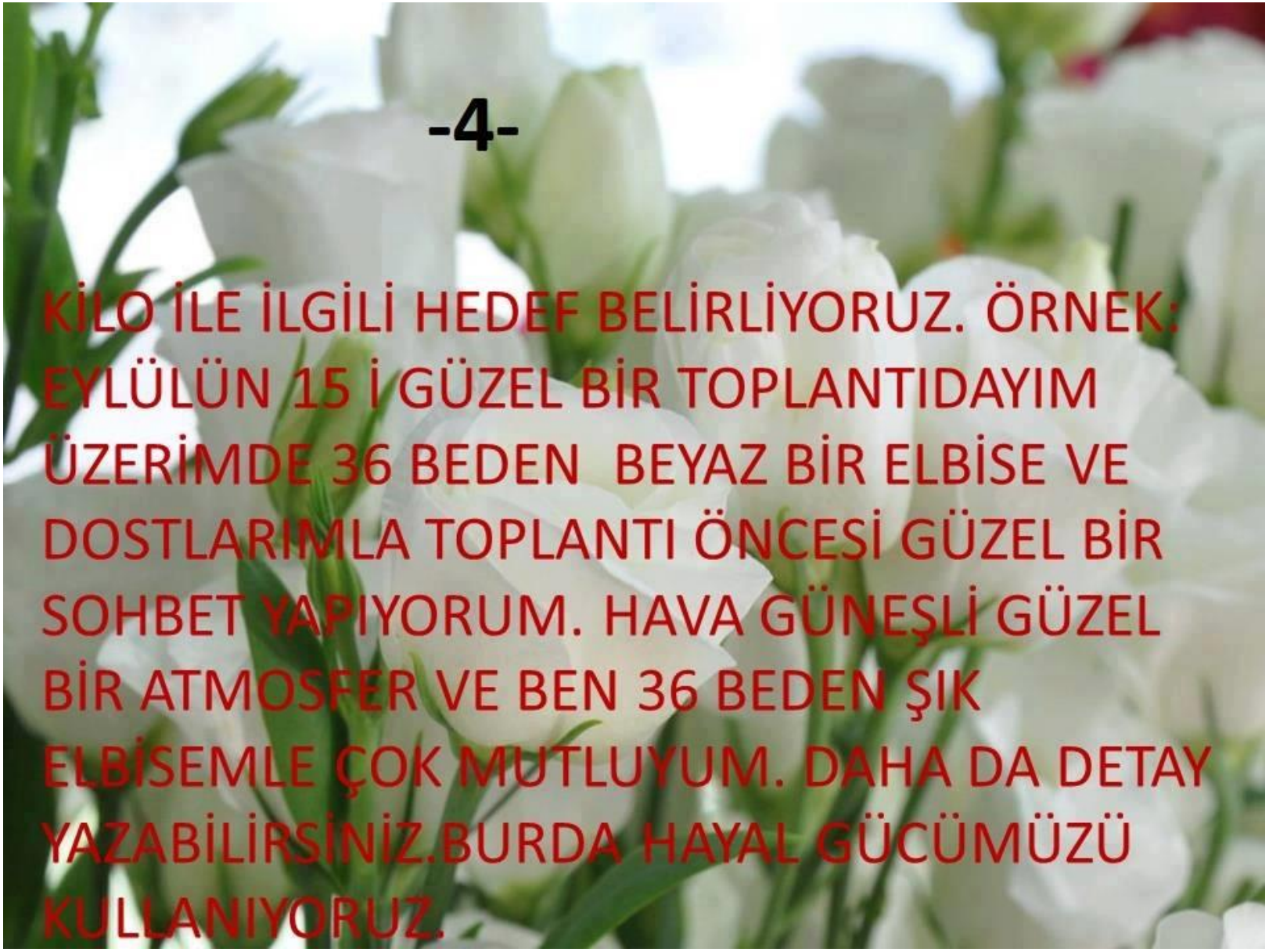
-1-
1- HEDEF BELİRLEME
KİLO İLE İLGİLİ
HEDEF BELİRLEME
TEKNİĞİ

Hayatta ilk yapmanız gereken şey, gerçekten ne istediğinize karar vermektir. Alfred Montapert
-2-

-3-
HEDEF BELİRLENİRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ ?
1- HEDEF POZİTİF İFADE EDİLMELİ
2- NET VE BELİRLEYİCİ OLMALI
3- ZAMANI BELLİ OLMALI
4- ULAŞILABİLİR OLMALI
5- ŞİMDİKİ ZAMANDA İFADE EDİLMELİ
6- EKOLOJİK OLMALI
7- GERÇEKÇİ OLMALI


-4-
KİLO İLE İLGİLİ HEDEF BELİRLİYORUZ. ÖRNEK: EYLÜLÜN 15 İ GÜZEL BİR TOPLANTIDAYIM ÜZERİMDE 36 BEDEN BEYAZ BİR ELBİSE VE DOSTLARIMLA TOPLANTI ÖNCESİ GÜZEL BİR SOHBET YAPIYORUM. HAVA GÜNEŞLİ GÜZEL BİR ATMOSFER VE BEN 36 BEDEN ŞIK ELBİSEMLE ÇOK MUTLUYUM. DAHA DA DETAY YAZABİLİRSİNİZ.BURDA HAYAL GÜCÜMÜZÜ KULLANIYORUZ.

-5-
Bu hedefi neden istiyorum ?

-6-
Hedefime ULAŞMAMAK
için
Kendime uyduracağım
Hikayelerim
Nelerdir?
Aşk;
Sonum ne olacak dememektir...

-7-
Hedefim gerçekleştiğinde
ne olmuş olacak ?

-8-
Hedefim gerçekleştiğinde
ne olmayacak?

-9-
Hedefim gerçekleşmediğinde
ne olacak?

-10-
Hedefim gerçekleşmediğinde ne OLMAYACAK ?